

Etiquetas de Datos Nutricionales

Etiqueta de leche baja en grasa (2 por ciento)

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración	1 taza (236ml)
Porciones en el paquete	1
Cantidad por Ración	
Calorías	120
Calorías de Grasa	45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	17%
Vitamina A 10% • Vitamina C 4%	
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%	

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Etiqueta de leche sin grasa

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración	1 taza (236ml)
Porciones en el paquete	1
Cantidad por Ración	
Calorías	80
Calorías de Grasa	0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso <i>Trans</i> 0g	
Colesterol Menos de 5mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	17%
Vitamina A 10% • Vitamina C 4%	
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%	

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Adaptado de <http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm110019.htm>



2010

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.